el Popular

Miércoles 11 de junio del 2025

Director: Carlos Salinas Guerrero

S/ 1.00

www.elpopular.pe

MATAN A HOMBRE CUANDO SALÍA DE ENTIDAD BANCARIA EN EL CENTRO DE LIMA



(VÍCTIMA)

CRIMEN EN EL BARRIO CHINO

- Víctima se encontraba con su pareja que se salvó al esconderse en un casino.
- Fallecido recibió impactos de bala en la cabeza. Ataque habría sido por ajuste de cuentas. PÁGINA 2

CHECHITO BANDIDO



- Cantante en triángulo amoroso con dos jóvenes venezolanas.

SE ACABÓ



- Perú igualó 0-0 con Ecuador y solo un milagro lo puede clasificar al Mundial.

SICARIOS ACRIBILLARON A HOMBRE EN PUERTA DE BANCO

Muerte en el Barrio Chino

✚ Víctima intentó huir, pero fue alcanzado por los proyectiles, su pareja es escondió en un casino. ✚ Crimen sería por ajuste de cuentas, ya que no hubo intento de robo.



SALIDA DE LA ENTIDAD BANCARIA CUANDO FUE ATACADO.

Camila Salinas

La criminalidad no para en Lima que es tierra de nadie. Delincuentes atacaron a balazos a una pareja cuando salía de una entidad bancaria, en la calle Capón con jirón Paruro, en el lugar conocido como Barrio Chino, en el Cercado de Lima.

Julio Enrique Ríos (25) recibió varios impactos de bala, mientras que Antonela Benson Campos (22), logró escapar y se refugió en un casino en la calle Capón.

El ataque se registró ayer las 12:40 a.m., cuando ambos estaban a punto de abordar la motocicleta en la que llegaron.

Los sicarios, que estaban con mascarillas, esperaron que la pareja salga de la agencia bancaria para abrir fuego. La víctima intentó huir, pero fue alcanzado por los proyectiles que le impactaron en el rostro, el abdomen y la pierna.



VÍCTIMA RECIBIÓ VARIOS IMPACTOS DE BALA.

Tras lo sucedido, vecinos de la zona lo auxiliaron y lo llevaron al hospital Dos de Mayo para que sea atendido por el personal de salud con prontitud. Sin embargo, los médicos confirmaron su deceso.

De acuerdo a los peritos de criminalística, en la escena del crimen se halló 14 casquillos de bala.

AJUSTE DE CUENTAS

La Policía presume que el móvil del crimen haya sido un posible ajuste de cuentas, ya que no hubo intención de robo.

Agentes de la División de Homicidios y peritos de criminalística se hicieron cargo de las diligencias. Las cámaras de seguridad de la zona ya están siendo revisadas para identificar a los responsables. ▲

DENTRO DE COLEGIO EN VENTANILLA

Muere escolar



PADRES DENUNCIARON QUE MENOR NO FUE AUXILIADO

Un escolar falleció en el interior del colegio N° 5130 Pachacútec en Ventanilla. Según el reporte del personal de serenazgo, el menor se habría descompensado tras sufrir un golpe en la cabeza, debido a una caída cuando realizaba educación física.

Los padres de familia dijeron que el alumno no habría recibido primeros auxilios por parte de la directora de la institución.

"No le han dado los primeros auxilios al niño. La directora tiene su carro, por qué no lo llevó al hospital o a la posta. Ha esperado hasta las 7:00 p.m. para que lo lleven al niño, desde las 4:00 p.m.", dijeron.

La madre del menor refirió que los compañeros de clase de su hijo le manifestaron que no pueden contar sobre lo sucedido porque "los están amenazando". ▲

DE UN ADULTO MAYOR EN HUARAL

Hallan cadáver en canal



CUERPO ERA ARRASTRADO POR CAUDAL DE CANAL DE REGADÍO

El cuerpo sin vida de un adulto mayor fue encontrado en un canal de regadío en el sector de Los Olivares en Huaral.

Según detallaron medios de la localidad, el hombre tendría aproximadamente 75 años y habría caído al agua tras recibir fuerte golpe en la cabeza, que le habría causado la muerte al instante. Vecinos de la zona y agricultores, al notar que el cadáver era arrastrado por el caudal, colocaron palos para que el cuerpo se detenga hasta la llegada de la Policía. (Freddy Walker) ▲

el Popular | MIÉRCOLES 11 DE JUNIO DEL 2025 | Año 40 | Nº [illegible] | Director (i): Carlos Salinas Guerrero | Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A. | Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

Pág. 04.







¡EMPIEZAN LOS CASTINGS!

ESTE SÁBADO 21 Y DOMINGO 22 DE JUNIO

DESDE LAS 8AM ACÉRCATE A LATINA TELEVISIÓN
AV. SAN FELIPE 968, JESÚS MARÍA.

PARA MÁS INFORMACIÓN
964 598 998

ORGANIZACIÓN CRIMINAL EXPLOTABA SEXUALMENTE A FÉMINAS

Babys del tren torturaban con descargas eléctricas a mujeres

◆ Además les cobraban 15 mil soles por supuesta deuda.

Camila Salinas

La Policía Nacional del Perú (PNP) capturó a cinco integrantes de la organización criminal denominada Las babys del tren, remanente del Tren de Aragua. Las detenidas eran responsables de explotar sexualmente a mujeres y de torturarlas bajo amenazas por el pago de una supuesta deuda de 15 mil soles.

Durante la intervención, las autoridades de la División contra la Trata de Personas rescató a las víctimas, obligadas a prostituirse en la zona de Risso en Lince.

"Las multaban con 15 mil soles. Estas víctimas ya habían cumplido con pagar su multa, pero fueron remultadas. Es ahí cuando solicitaron el auxilio de la Policía. Inmediatamente, fuimos a su rescate y logramos la captura de cinco victimarias, que fueron debidamente identificadas por las víctimas", declaró el coronel Jean Bergerot en diálogo con Panamericana TV.

De acuerdo a información policial, los miembros de la banda criminal captaban a varias mujeres de nacionalidad extranjera y en situación de vulnerabilidad, y las llevaban a viviendas en San Miguel. Ahí las privaban de su libertad y les cobraban grandes sumas de dinero por hospedarlas y por el supuesto "derecho" a trabajar.

Las víctimas revelaron que recibían descargas eléctricas y eran golpeadas con bates de béisbol. ▲



ORGANIZACIÓN CRIMINAL OPERABA EN LINCE



Torturadores

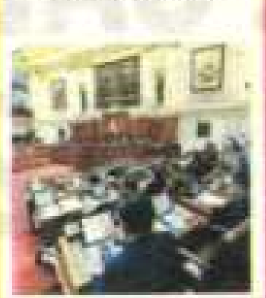
Durante la intervención, se incautó bates de béisbol, varas retráctiles, un partidor de batería multifunción para descargas eléctricas, un cuaderno con los nombres de las víctimas, una réplica de pistola y un táser de electrochoque.

EN CORTO



CONSENTIMIENTO SEXUAL SERÁ DESDE 16 AÑOS

La Comisión de la Mujer del Congreso de la República aprobó un dictamen que modifica los artículos 173 y 175 del Código Penal, en el que se eleva de 14 a 16 años la edad mínima para las relaciones sexuales consentidas para proteger a las adolescentes de abusos sexuales por parte de mayores de edad. La iniciativa fue presentada por la congresista Milagros Jáuregui de Aguayo.



BUSCAN AMNISTÍA PARA POLICÍAS Y MILITARES

Con 15 votos a favor, 3 abstenciones y 6 en contra se aprobó el dictamen que plantea amnistía para policías y militares involucrados en delitos durante el conflicto interno. La medida deberá ser votada en el pleno del Congreso. La propuesta fue impulsada por el legislador Jorge Montoya con el argumento de que se busca proteger a quienes lucharon contra el terrorismo.



ACUÑA REAPARECIÓ TRAS SUS VACACIONES POR EUROPA.

EN LA REGIÓN LA LIBERTAD

Acuña dice que no se encarga de la seguridad

TRUJILLO. Con él no es. Tras volver de sus placenteras vacaciones por Europa, César Acuña, gobernador de la región La Libertad, reapareció y dijo que no es responsable de la inseguridad que azota su región.

El líder de Alianza Para el Progreso (APP) responsabilizó de dicho tema a la Policía Nacional.

"De acuerdo a ley, yo no soy el presidente de la seguridad regional. La Constitución es la que encarga a la Policía Nacional el orden y la seguridad, no al gobernador", afirmó, aunque reconoció que ocupa la presidencia del Comité Regional de Seguridad Ciudadana (Coresec) por mandato legal.

En tanto, el consejero regional Robert de la Cruz acusa al gobernador César Acuña de lavarse las manos frente a la inseguridad en La Libertad. Indicó que no hay liderazgo ni políticas regionales para enfrentar a la delincuencia. "Lamentar las palabras del señor gobernador que se lava las manos mientras la delincuencia toma La Libertad", expresó. ▲

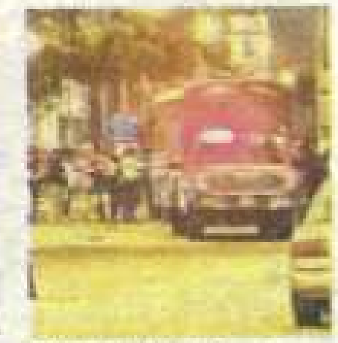
CHOFER FUE HERIDO Y EMPRESA PARÓ

Balean bus con pasajeros

La empresa de transportes Machu Picchu S.A., que cubre la ruta Chorrillos-Carabayllo, suspendió ayer sus operaciones, tras el ataque que sufrió una de sus unidades, en el que resultó herido su conductor.

El bus fue baleado la noche del último lunes por dos sicarios a bordo de una motocicleta y con chaleco naranja en el cruce de las avenidas Alameda Sur y San Marcos en Chorrillos. El chofer Elver Urquisa Minchán resultó herido y se supo que se encuentra estable en el hospital Casimiro Ulloa.

Ayer los transportistas no salieron a laborar por temor a nuevos ataques y la falta de seguridad. ▲



ATAQUE FUE EN CHORRILLOS.

CONGRESO INVESTIGARÍA SU MUERTE

Alan no descansa en paz

La Junta de Portavoces incluyó en la agenda del Pleno la creación el grupo de trabajo para esclarecer presuntas responsabilidades del suicidio del ex presidente Alan García en 2019.

El congresista Jorge Montoya fue quien solicitó introducir esta propuesta. La moción señala que persisten dudas sobre los hechos que motivaron la decisión de García para acabar con su vida, y cita como respaldo una declaración del ex asesor Jaime Villanueva, quien habría aludido a una concertación entre operadores judiciales, actores políticos y prensa.

Con la moción ya incluida en agenda, corresponde al pleno del Congreso decidir si aprueba o no la conformación de la comisión investigadora. ▲

GARCÍA SE SUICIDÓ EN 2019.

SOBREVIVIERON EN ALTAMAR

Hallan a los 10 pescadores desparecidos hace 9 días

✚ Los tripulantes se salvaron tras quedar a la deriva por fallas técnicas.

Se reportó el pasado 1 de junio la desaparición de 10 pescadores lambayecanos en aguas del mar de Pisco, en la región de Ica.

Los tripulantes iban a bordo que la potera "Ethel Mercedes IV", que perdió comunicación poco antes de que sufriera una avería.

Sin embargo, tras nueve días de intensas búsquedas, fueron hallados a 50 millas de la costa de Pisco. La alerta fue difundida desde el primer día por la Capitanía de Puerto de Pisco.



Ello permitió el desplazamiento de dos patrulleras marítimas y un avión de exploración marítima Beechcraft B-200.

Los pescadores fueron trasladados al puerto de Pisco, donde los esperaba la Marina de Guerra. Serán movilizados para reencontrarse con sus familiares, procedentes de los distritos de San José y Santa Rosa en Lambayeque. (O.L.)

EN CORTO

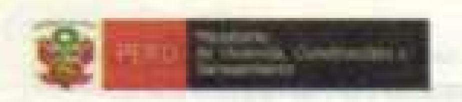
DENUNCIÓ ROBO EN EL NUEVO AEROPUERTO

Una reciente serie de robos en el nuevo Aeropuerto Internacional Jorge Chávez dejó a varios pasajeros preocupados por la seguridad de sus pertenencias. Se trata de una ciudadana peruana, que llegó desde Europa, y denunció el hurto de su equipaje, incidente que se suma a las quejas de otros viajeros. La afectada, que voló desde Zúrich, Suiza, compartió su experiencia en redes sociales y reveló que no fue la única víctima de este problema creciente en el recinto aéreo. (O.L.)

Pruebas de prevención contra el VIH

El Ministerio de Salud (Minsa), a través del Centro Nacional de Abastecimiento de Recursos Estratégicos en Salud (Cenares), distribuyó más de 3 millones de pruebas de diagnóstico rápido para fortalecer las intervenciones de prevención y control del VIH/Sida, infecciones de transmisión sexual (ETS) y Hepatitis.

El director de Cenares, Juan Carlos Castillo Díaz, indicó que con dicha distribución se asegura la disponibilidad en establecimientos de salud de Lima y las regiones del país.





SUPERINTENDENCIA NACIONAL DE BIENES ESTATALES
PRIMERA INSCRIPCIÓN DE DOMINIO

La **SUBDIRECCIÓN DE DESARROLLO INMOBILIARIO** de la Superintendencia Nacional de Bienes Estatales, de conformidad con lo dispuesto en el numeral 20.1.3 del Art. 20° del TUO de la Ley N.° 27444, hace de conocimiento lo resuelto en la **RESOLUCIÓN N.° 0669-2025/SBNDGPE-SDDI** del 29 de abril del 2025, publicada íntegramente en el módulo web "Trámite Transparente" de la SBN: https://tramitetransparente.sbn.gob.pe/ con el siguiente extracto:

Se Resuelve:

PRIMERO. – DISPONER la PRIMERA INSCRIPCIÓN DE DOMINIO, EN MÉRITO AL DECRETO LEGISLATIVO N.° 1192, respecto del área de 112,00 m² (0,0112 ha) ubicada colindante a la Av. Malecón río Lurín, a 484,44 m. del cruce del Jr. Ayacucho con Calle Los Girasoles, distrito de Lurín, provincia y departamento de Lima, a favor del **SERVICIO DE AGUA POTABLE Y ALCANTARILLADO DE LIMA - SEDAPAL**, con la finalidad de destinarla a la ejecución del proyecto denominado "Mejoramiento y ampliación de los sistemas de agua potable y alcantarillado del distrito de Lurín", conforme a la documentación técnica brindada por el titular del proyecto que sustenta la presente resolución; bajo sanción de reversión, conforme lo señalado en el vigésimo primer y vigésimo segundo considerando de la presente resolución.

SEGUNDO. - La Oficina Registral de Lima de la Superintendencia Nacional de los Registros Públicos, Zona Registral N.° IX – Sede Lima, proceder a inscribir lo resuelto en la presente resolución.

CUARTO. - Disponer la publicación de la presente Resolución en el Diario Oficial El Peruano y en la Sede Digital de la Superintendencia Nacional de Bienes Estatales (www.sbn.gob.pe).

SUBDIRECCIÓN DE DESARROLLO INMOBILIARIO

VIOLENCIA SE DESATA EN COLOMBIA

Ataques terroristas dejan al menos cuatro muertos

✚ Explosiones en El Bordo, Buenaventura y Corinto causaron graves daños.

CALI. Catorce atentados con explosivos y carros bomba sacudieron el departamento del Cauca, en el suroccidente de Colombia. El primer ataque ocurrió en el municipio de El Bordo, causando daños en la alcaldía, viviendas y establecimientos comerciales.

El segundo atentado tuvo lugar en Corinto, al norte del Cauca, donde otro carro bomba fue detonado a una cuadra del parque principal.

En ambas localidades, las autoridades investigan la posible responsabilidad de las disidencias de las Farc, específicamente del grupo conocido como Iván Mordisco, que opera en esta región del país.



LOS ATENTADOS SIMULTÁNEOS AFECTARON INFRAESTRUCTURAS PÚBLICAS Y PRIVADAS.

Tras los ataques, las autoridades reportaron dos personas muertas después de estos ataques. Sin embargo, según el País de Cali, ya serían cuatro muertos, víctimas de estos atentados exposivos en toda Colombia.

EN CORTO

TIROTEO CON DIEZ FALLECIDOS EN ESCUELA

GRAZ. Al menos diez personas murieron en un brutal tiroteo en un escuela secundaria en la ciudad de Graz, en el sureste de Austria, el ataque más mortífero sufrido por un centro educativo del país. La agencia de noticias austriaca APA indicó que siete de los fallecidos son alumnos de la escuela. Además, seis de las víctimas son mujeres y tres hombres. Se informó que también pereció el supuesto agresor, informó el ministro del Interior de Austria, Gerhard Karner.

FISCALÍA DE BOLIVIA

Abre investigación contra Evo Morales



EX PRESIDENTE DE BOLIVIA AFRONTARÁ UNA NUEVA DEUNCIA EN SU CONTRA.

LA PAZ. La Fiscalía de Bolivia abrió investigación contra el ex presidente de dicho país, Evo Morales, acusado por el gobierno de "terrorismo" y otros delitos, por ordenar bloqueos de carreteras, informó el Ministerio Público.

Un video difundido por un ex dirigente cercano a Morales dio pie a la denuncia penal. En el registro se escucha supuestamente la voz del ex mandatario instruyendo a uno de sus seguidores a cortar rutas.

El fiscal general Roger Mariaca informó en rueda de prensa que "se ha determinado admitir esta denuncia" y "eso llama a iniciar una investigación".

MELISSA KLUG

"QUE ELLA HABLE LO QUE QUIERA"

✚ Chalaca minimizó nueva amistad entre Evelyn Vela y Pamela López. ✚ "Las que tiemblan es porque tienen la conciencia sucia", dijo la trujillana.

Omar Lozano.

¡Chotea a las nuevas amigas! Melissa Klug dejó en claro que ya no tiene nada que decir sobre Evelyn Vela, quien ahora se muestra muy cercana a la mediática Pamela López, todavía esposa de Christian Cueva, y que lanzó fuertes acusaciones en su contra sobre un amorío clandestino.

La chalaca remarcó que nunca necesitó hablar de la conocida Reina del sur para figurar o algo por el estilo y que jamás se sentó en un programa para responder dimes y diretes dirigidos a ella.

"No mamacita mejor evitar, que hable lo que quiera. Yo jamás y pueden revisar, nunca me he sentado en algún canal a hablar de ella, nunca lo he necesitado y a estas alturas mucho menos, pues. Que ella hable lo que quiera, yo le mando bendiciones", expresó en el programa América Hoy.

Además, la popular Blanca de Chucuito dijo que tiene mil cosas en que pensar antes que responder a Evelyn Vela, como su familia, Jesús Barco, su emprendimiento y sus nietas.



CHALACA NO TIENEN MIEDO A LA AMISTAD ENTRE EVELYN Y PAMELA.

Facturarían juntas

Pamela López y Evelyn Vela se están volviendo tan unidas que ya tendrían planeado realizar algunas activaciones juntas y seguir facturando, hablando de Melissa Klug, Christian Cueva y la propia cantante Pamela Franco.

¿SE UNIRÁN CONTRA KLUG?

Pamela López aseguró que Evelyn Vela es su nueva mejor amiga y que podrían intercambiar información sobre Melissa Klug.

"Ahora es mi nueva mejor amiga (¿Puede ser que muchas estén temblando?) Bueno no sé, las que tiemblan es porque tienen la conciencia sucia, pero yo creo que de aquí podemos intercambiar información", sostuvo la trujillana. ▲

ONELIA MOLINA

MOLESTA CON BROMAS DE MARIO IRIVARREN

✚ "Es solo mi compañero de trabajo", recalcó.





¡Se hartó de indirectas! Tras las constantes indirectas que le manda Mario Irivarren en Esto es guerra, Onelia Molina no pudo ocultar su incomodidad por las comentarios constantes de su ex pareja, aclarando que solo lo considera un compañero de trabajo.

"Yo creo que hay que poner un límite y ya llegó. Ya hay juegos y cosas que están de más. Mario solo es mi compañero de trabajo", afirmó la chica reality, reiterando que por ahora se encuentra soltera y sin compromiso.

Además, la modelo no perdió la compostura y mostró una sonrisa cuando se le consultó por otra supuesta indirecta, esta vez de parte de Vania Bludau hacia Mario Irivarren, sobre "la única llamada que aceptaría".

"No tengo nada que opinar, no sé nada", agregó la arequipeña, quien evitó entrar en polémicas con la ex pareja de Irivarren. (O.L.) ▲

TATIANA CALMELL

SE DESPIDE DEL MISS PERÚ

✚ Entregará su corona este 15 de junio en Cusco.

La actual Miss Perú, Tatiana Calmell cumplió un año como la mujer más hermosa del Perú, por lo que ya viene planeando lo que se viene para ella cuando entregue la corona a la nueva reina.

"Estoy dispuesta a continuar hasta noviembre como Miss Universo América. Además, seguiré visitando varios países, no solamente llevando sonrisa y brindándole un abrazo a quienes más los necesitan, sino generando esta visibilidad de tantas causas", refirió.



LISTA PARA DEVOLVER SU CETRO.

La gran final del Miss Perú 2025 se realizará este 15 de junio en Korikancha, Cusco. (O.L.) ▲

CHECHITO

✚ Cantante se habría metido con Yuli Lobo y Roxy Machado, quienes eran amigas.

✚ Chichero hizo mea culpa y admite su error.

Omar Lozano.



EN TRIÁNGULO AMOROSO CON VENEZOLANAS

¡Dos mujeres, un chichero! Dos jóvenes venezolanas y amigas se encuentran enfrentadas por el amor del conocido intérprete Sergio Romero, más conocido como Chechito.

Se trata de las anfitrionas y animadoras venezolanas Yuli Lobo y Roxy Machado, quien también fue vinculada con el conocido cantante JP, el Chamaco.

"Él y yo estábamos saliendo. No funcionó y lo dejamos ahí. Anoche me entero que mi querido Chechito quería tener algo con mi amiga. Se llama Roxy Machado", manifestó Lobo en el programa de Magaly Medina.

Incluso, Yuli dijo que el propio Chechito le reconoció el affaire con Machado y que incluso le pidió perdón: "No sabía que era tu amiga".

AMIGAS

Tras las fuertes acusaciones en su contra, el conocido cantante reconoció que hizo mal en escribirle a Yuli, pero que jamás salió con las amigas al mismo tiempo y que tampoco sabía que eran cercanas.

"No sabía que era su mejor amiga, no sabía que eran amigas. A mí me gustó la chica (Roxy) y comencé a salir, pero mi error fue escribirle a Yuli, se puede malinterpretar", refirió.

De otro lado, Chechito aclaró que no tuvo una relación con la conocida tiktoker Daniela Taquire, con quien grabó un videoclip musical hace poco tiempo.

"Daniela es una persona increíble con quien compartí trabajo y nació una bonita amistad. Si en algún momento existió la posibilidad de que eso evolucionara hacia algo más, será algo que solo **el tiempo podía definir**", dijo el artista. ▲

Pide no las ataquen

Chechito lanzó un comunicado para aclarar las cosas, incluso un live en el que pidió que no le comenten cosas feas a Roxy ni a Daniela Taquire. "No merece hate Daniela ni Roxy, el error lo cometí yo, haberle escrito a Yuli después de mucho tiempo fue mi error", remarcó.



BRUNO AGOSTINI

TAMBIÉN TUVO ROMANCE CON MILETT

✦ Español sorprende con revelación sobre relación clandestina con modelo.

¡Se suma a la lista! Después de que Pablo Heredia revelara en El valor de la verdad que tuvo un romance clandestino con Milett Figueroa, el español Bruno Agostini contó que mantuvo un amorío secreto con la modelo en el 2015.

"Este mensaje va para Pablo. Yo la estuve viendo durante un año, desde el ampay ese. Así que si tú estuviste un tiempo (con ella), somos hermanos", expresó.

"Ninguno de los dos quería que salga a la luz, cuando salió eso fue un día que discutí con Yenko y le dije que era un mal día para vernos porque había cámaras y fue cuando nos vieron", agregó el ex integrante de Combate.

MILETT NEGÓ ROMANCE

Además, el hermano de Fabio Agostini dijo que nunca quiso un escándalo, pero salió a defenderse en TV porque el hermano de Milett arremetió contra él.

"Cuando ella me negó, yo no me molesté. Estaba bien que lo hiciera. Yo salté en TV cuando Helmut dio a entender que yo me quería colgar de ella y le dije que saldría a contar la verdad", sostuvo. (O.L.) ▲



TAMBIÉN TUVO ROMANCE CLANDESTINO CON FIGUEROA.

MORRISEY

VUELVE A LIMA CON TOUR

El cantante Morrissey, una de las voces más icónicas de las últimas décadas, emprende una gira muy especial por América Latina, motivado por el deseo de reencontrarse con el público que siempre lo acompañó.

El artista británico, legendario frontman de The Smiths, banda de Manchester que se quedó para siempre en el corazón del mundo, se presentará el 20 de noviembre en Arena 1, en lo que promete ser una noche épica y cargada de emoción.

El show incluirá canciones como *This Charming Man*, *How Soon Is Now?*, así como joyas de su carrera solista como *Everyday Is Like Sunday*, *First of the Gang to Die* y muchas más.

Lima será parte de una gira que también pasará por Ciudad de México, Sao Paulo, Buenos Aires y Santiago. ▲



REGRESA A NUESTRO PAÍS.

SELECCIÓN EMPATÓ 0-0 CON ECUADOR Y QUEDÓ ELIMINADO

¡Chau Mundial!

A falta de dos fechas para el final de las eliminatorias, se acabó el sueño mundialista.

Carlos Lara Porras

Un punto que no suma y que no hace más que poner fin al sueño mundialista, cuando restan por jugarse dos fechas para culminar las eliminatorias. Es que el 1-1 ante Ecuador no ayuda a la selección porque se puso a seis puntos de Venezuela y tendría que ganarle a Uruguay en Montevideo y Paraguay en Lima, y esperar que la Vinotinto pierda sus dos partidos.

Y lo que complica más las cosas es la diferencia de goles, (Perú tiene -11 y Venezuela -4), por lo que la Bicolor tendría que ganar por amplio margen sus dos últimos partidos. A estas alturas, podemos decir adiós al sueño mundialista.

Al final del cotejo, Renato Tapia hizo una autocrítica que refleja la desazón. "Empezamos tarde las eliminatorias", acotó.

ECUADOR CLASIFICÓ

En cuanto al partido, Ecuador complicó y tuvo situaciones de gol que se estrellaron en la humanidad de Gallese, quien estuvo enorme ante los remates de Yeboah y Angulo. Perú también lo pudo ganar, pero sus intentos fueron evitados por Valle, quien le sacó un remate a Guerrero y un cabezazo a López.

La Tri se quedaría con diez hombres por doble amonestación de Franco (77'), que no fue aprovechado por la Bicolor.

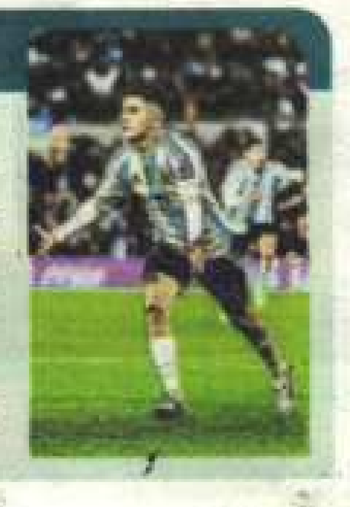
Ecuador sumó 25 puntos y aseguró su clasificación al Mundial, mientras que Perú llega a los 12 puntos y tendrá que ver por televisión la Copa del Mundo.

LA TABLA

	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	DF	PTOS
1. Argentina	16	11	2	3	20	9	+19	35
2. Ecuador	16	7	7	2	13	5	+8	25
3. Brasil	16	7	4	5	21	16	+5	25
4. Uruguay	16	6	6	4	19	12	+7	24
5. Paraguay	16	6	6	4	13	10	+3	24
6. Colombia	16	5	7	4	19	15	+4	22
7. Venezuela	16	4	6	6	15	19	-4	18
8. Bolivia	16	5	2	9	16	32	-16	17
9. Perú	**16**	**2**	**6**	**8**	**6**	**17**	**-11**	**12**
10. Chile	16	2	4	10	9	24	-15	10

Próxima fecha (9 de setiembre): Uruguay vs. Perú, Argentina vs. Venezuela, Colombia vs. Bolivia, Brasil vs. Chile y Paraguay vs. Ecuador.

Argentina salvó un punto



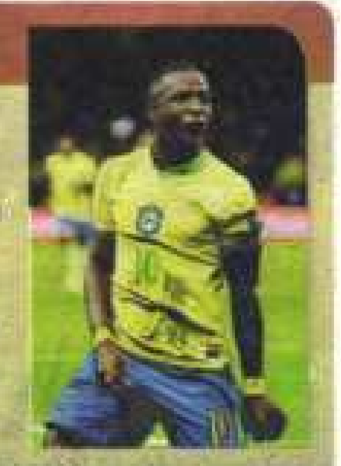
BUENOS AIRES. En un emocionante partido, Argentina empató 1-1 con Colombia que sumó su sexto partido consecutivo sin ganar en las eliminatorias al Mundial 2026.

El cuadro cafetero sorprendió y se puso en ventaja a los 23 minutos. Castaño asistió a Luis Díaz que se escapó por la izquierda para internarse en el área apilado rivales y definir ante Dibu Martínez. Un golazo.

En el complemento, Argentina reaccionó y Nicolás González desperdició dos ocasiones claras de gol solo frente al arco. Y para variar, Enzo Fernández (70') fue expulsado por una patada a Castaño.

Sobre los 80' Thiago Almada, tras una gran jugada individual, marcó el empate para los locales. Argentina, ya clasificado, sumó 35 puntos y Colombia llega a las 22 unidades. (C.L.P.)

Brasil sacó el boleto al Mundial



SAO PAULO. En su segundo partido bajo la dirección de Carlo Ancelotti, Brasil aseguró su clasificación al Mundial al vencer como local 1-0 a Paraguay.

El cuadro guaraní, que arrastraba nueve partidos en calidad de invicto con Gustavo Alfaro, resistió bien el asedio de la Canarinha, pero en la agonía de la primera parte Vinicius Junior (45'), tras la asistencia de Cunha, rompió el cero.

En el complemento, el Scratch no pasó apuros, mantuvo su dominio y tuvo un par de ocasiones de gol.

Cuando faltan por jugar dos partidos para el final de las eliminatorias, Brasil sacó el boleto el Mundial al sumar 25 puntos. En cambio, Paraguay tiene 24 unidades y está cerca de la clasificación. (C.L.P.)

GANÓ 2-0 Y GARECA RENUNCIÓ A LA ROJA

Bolivia eliminó a Chile





SE ACABÓ EL CICLO DE GARECA AL FRENTE DE CHILE.

Altiplánicos ganaron 2-0 y siguen en la pelea para clasificar al Mundial.

Carlos Lara Porras

EL ALTO. Bolivia firmó el acta de defunción de Chile, que quedó eliminado de toda opción de clasificar al Mundial 2026, al vencerlo 2-0 en El Alto, cuando aún restan por jugar dos fechas de las eliminatorias.

La derrota de la Roja también marcó el fin de Ricardo Gareca, quien concluido el partido renunció a su cargo como seleccionador.

"Tuve una reunión con los dirigentes y luego con toda la delegación, donde comunicamos que queremos descomprimir la situación. Intentamos pelear hasta el final y le manifestamos nuestro agradecimiento. Me tengo que levantar como debe levantarse Chile", expresó el Tigre en la conferencia de prensa donde no hubo preguntas.

"Acá nunca hubo un tema económico, nunca hice juicio a nadie, simplemente era ponernos de acuerdo y sentí el respaldo de la dirigencia", expresó Gareca.

Es la tercera eliminación consecutiva de Chile a un Mundial que asistió por última vez a una Copa del Mundo en Brasil 2014.

BOLIVIA CON VIDA

Bolivia salió con todo en El Alto (4.150 metros de altura) y a los cinco minutos Miguel Terceros anotó la apertura del marcador. Sin embargo se complicaría por la expulsión de Lucas Chávez (19') por una falta contra Fabián Hormazábal.

En el complemento, Chile sufrió la expulsión de Francisco Sierralta (55'). Y en la agonía del partido, Enzo Monteiro (90') liquidó el cotejo a favor de la Verde y acabó con el sueño mundialista de Chile.

Bolivia sumó 17 puntos y mantiene chances de clasificar, mientras que Chile ya eliminado es último con diez unidades.



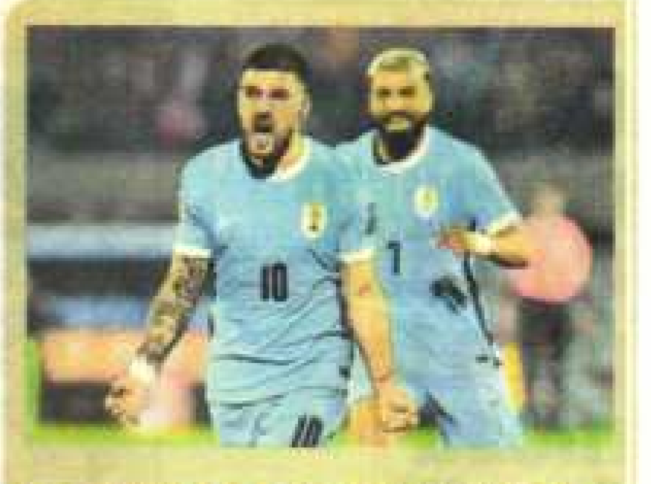
Países Bajos se paseó

GRONINGEN. Países Bajos no tuvo compasión de Malta al golearlo 8-0 por el grupo G de las eliminatorias europeas. Depay (9' y 16'), Van Dijk (20'), Simons (61'), Malen (74' y 80'), Lang (78') y Van de Ven (90') anotaron para los tulipanes que son segundos con seis puntos a uno de Finlandia.



Santillán va por medallas

El paranadador nacional Rodrigo Santillán ya está en México para competir en el World Series de paranatación, que organiza la World Para Swimming. Competirá en la clase funcional S2, en las pruebas de 50, 100 y 200 metros libres, además de 50 y 100 metros espalda.



SE IMPUSO 2-0 ANTE VENEZUELA

Uruguay recobró la memoria

MONTEVIDEO. Uruguay se volvió a abrazar con el triunfo, después de cuatro jornadas, al vencer 2-0 a Venezuela en su fortín del Centenario.

La Celeste impuso su dominio desde el inicio apelando al pelotazo, pero le faltó profundidad en sus avances. Giorgian De Arrascaeta se perdió un gol cantado solo frente al arco al sacar un remate que se fue por encima del horizontal.

En la agonía del primer tiempo, Rodrigo Aguirre (43'), tras el tiro de esquina de Maximiliano Araujo, conectó el cabezazo para destrabar el partido.

Y al comienzo del complemento, Betancur asistió a De Arrascaeta (47'), quien sacó un remate desde el borde del área para aumentar el marcador para el elenco charrúa.

La Vinotinto reaccionó y dejó espacios en el fondo, lo que permitió que Uruguay genere situaciones de gol que no pudo culminar.

Uruguay sumó 24 puntos y está cerca del Mundial, mientras que Venezuela sigue con 18 unidades y se mantiene en zona de repechaje. (C.L.P.)





NO LLEGÓ A UN ACUERDO CON CUADRO CUSQUEÑO.

EMELEC TENDRÁ QUE PAGAR AL PAPÁ POR ALADINO

Cienciano no suelta a Cueva

CUSCO. No se mueve del Cusco, por ahora. Christian Cueva se reunió ayer con la dirigencia de Cienciano para ser liberado y poder jugar por Emelec de Ecuador que ya lo anunció como flamante contratación.

Se supo que la dirigencia del club cusqueño se mantuvo firme en su postura de hacer respetar el contrato firmado entre ambas partes y le recordó a Aladino que había firmado una extensión de contrato con el Papá hasta fines del 2026. "Terminó la reunión entre la dirigencia y Cueva. Y no hubo acuerdo para resolver por mutuo acuerdo, se le recordó al '10' que firmó la ampliación de contrato hasta fines del 2026. Lamentablemente él lo desconoció, por ello su representante llegó a los acuerdos con Emelec", informó el periodista Jehofred Sulca.

La única manera que Cienciano libere a Cueva será si Emelec paga la cláusula de rescisión. (C.L.P.)

CADA DÍA RECLAMA LAS LÁMINAS DE COCINA COMO UN GRAN CHEF QUE VIENEN CON EL POPULAR

Un nutritivo olluquito con charqui para la mesa familiar

En las redes sociales

Siempre encuéntranos en las redes sociales Facebook, X, YouTube e Instagram para estar informado con lo último del acontecer nacional e internacional. Tampoco te pierdas ninguna noticia de relevancia con elpopular.pe



Mañana encuéntra esta receta en la lámina que llegará gratis cuando compres tu diario favorito el Popular.

PREPARA LOS MEJORES PLATILLOS CON EL COLECCIONABLE QUE TE REGALA **EL POPULAR**.

Siempre pensando en aligerarte las tareas del hogar, **el Popular** te trae los mejores coleccionables.

Con **Cocina como un gran chef** podrás preparar los mejores platillos llenos de sabor siguiendo el paso a paso de las recetas bien explicado.

En cada lámina encontrarás no solo el método de preparación sino también tips y consejos para que todas tus comidas queden deliciosas y toda tu familia se chupe los dedos.

TODO UN CLÁSICO

El olluquito con charqui es uno de los platos más clásicos de nuestra gastronomía local. El olluco es un tubérculo oriundo de nuestros andes y muy rico en nutrientes necesarios para nuestra salud.

Por otro lado, tenemos al charqui, que es carne seca curada en sal y que le da un toque de sabor único. Preparar este platillo no es complicado, pero te quedará delicioso con la receta que te traemos mañana.



APRENDIENDO EN CASA

El sistema linfático

La médula ósea

EL DATO

La sangre fluye a través de la médula para recoger plaquetas, glóbulos rojos y glóbulos blancos completamente formados para circular en todo el resto del cuerpo.

La médula ósea es parte importante del sistema linfático porque en esta se producen las células sanguíneas.

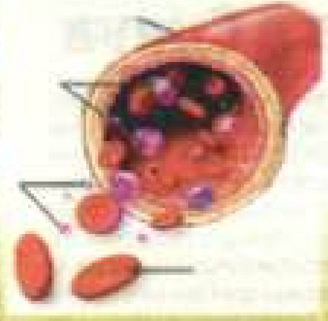
La médula ósea es la porción suave interior de algunos huesos como el cráneo, los omóplatos, las costillas, la pelvis y la columna vertebral.

Está compuesta por un pequeño número de células madre de la sangre, células productoras de sangre más maduras, células adiposas y tejidos de soporte que ayudan a las células a crecer.

En el interior de la médula ósea, las células madre sanguíneas se dividen y maduran para formar nuevas células sanguíneas.

Durante este proceso, las células se desarrollan en linfocitos o en otras células productoras de sangre. Estas otras células productoras de sangre maduran y se convierten en glóbulos rojos, glóbulos blancos o plaquetas.







Tipos de células sanguíneas

Los glóbulos rojos transportan oxígeno desde los pulmones a todos los demás tejidos del cuerpo, y llevan el dióxido de carbono hasta los pulmones para su eliminación.

Los glóbulos blancos ayudan al cuerpo a combatir las infecciones. Cuando hay muy pocos glóbulos blancos (neutropenia), esto afecta al sistema inmunitario.

Las plaquetas son importantes para tapar los orificios de los vasos sanguíneos causados por heridas y hematomas.

Emprende y crece con el Popular

CONSULTAMOS CON UN EXPERTO PARA QUE ESTÉS MEJOR INFORMADO

¿Cómo te afectará la reducción del IGV?

- Tendrá un impacto positivo temporal.
- Abaratará algunos costos en los emprendimientos.

Zoraida Peña H.

Después de que se anunciara que el IGV (Impuesto General a las Ventas) se reduciría de 18% a **14%**, muchos se preguntan ¿cuál es el impacto en sus emprendimientos?

Por ello, consultamos con Juan Carlos Mathews, decano de Ciencias Empresariales en USIL. "En teoría, una reducción del IGV abarata los precios en el mercado en productos y servicios y, por consiguiente, beneficia a los consumidores, y al hacerlo se podría esperar, en teoría, que los consumidores compren más. En ese sentido, el emprendedor podría decir: me siento beneficiado porque puedo vender con mayor facilidad mis productos porque van a llegar más baratos al consumidor final", explicó.



"EL CAMBIO DE LAS REGLAS DE JUEGO NO ES UNA BUENA SEÑAL", REFIERE MATHEWS.





Sin embargo, aclaró que esto no sería más que temporal. "Es una medida de corto plazo, por eso le llaman 'medida populista', en el sentido de que eso reduce el presupuesto del Estado y el Estado tiene que invertir en cosas que impactan mucho más en el emprendedor. Por ejemplo, si invierte en transporte o si invierte en seguridad que es el problema principal. Se tendría un efecto mucho mejor para el emprendedor que simplemente pensar que en el corto plazo le van a comprar más", dijo.

Educación financiera

José Callegari (*)

TU HISTORIAL CREDITICIO TE REPRESENTA

Hoy te hablaré del historial crediticio como tu carta de presentación financiera.

Para un emprendedor contar con un buen historial crediticio abre puertas a créditos, líneas de financiamiento y mejores condiciones con proveedores.

Es clave para hacer crecer tu negocio, demostrar solvencia y generar confianza en aliados e inversionistas.

Además, te permite acceder a mejores tasas de interés, separar tus finanzas personales de las del negocio y estar preparado ante oportunidades o emergencias.

Construirlo toma tiempo, pero su impacto es clave para la sostenibilidad y el éxito de tu emprendimiento.

*Especialista en emprendimientos.

Cuida tu bolsillo

Recuerda aplicar en tu vida la economía circular, recurre al pilar de las tres R: Reducir, Reutilizar y Reciclar. Este ciclo evita que se desperdicien los recursos naturales alargando la vida de los productos.

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Trucha frita con ensalada

INGREDIENTES

- 4 filetes de trucha.
- 4 papas de chuño negras.
- Media taza de habas secas.
- 3/4 de tza. de maíz mote.
- 1 1/2 cdta. de ajo molido.
- Sal, pimienta y comino al gusto.
- Aceite vegetal.

Para la ensalada:

- Un tomate.
- 2 cebollas pequeñas.
- Jugo de limón.
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

Tostar la cancha y sancochar las papas. Cocinar las habas, el mote y el chuño remojado del día anterior.

Sazonar los filetes de truchas limpios con ajo, sal, pimienta y comino. Freír en aceite bien caliente.

Servir con arroz graneado y las habas, el chuño, el mote y la cancha.

Acompaña con la ensalada de tomate y cebolla.

Secreto del chef

Puedes pasar los filetes de trucha por panko o harina para que queden más crujientes.

TIPS TIPS TIPS

1 ¿QUIERES TENER HIJOS EXITOSOS?

¡Edúcate financieramente! Es muy importante para que puedas enseñarles eso a tus hijos y crezcan con buenos hábitos financieros, les evitarás futuros dolores de cabeza y tú también. Recuerda que no hay mejor herencia que la educación y los buenos hábitos.



2 DE A POCO AHORRA PARA TU RETIRO

No querrás ser dependiente de tus hijos en el futuro ¿verdad? Es importante que destines habitualmente dentro de tu presupuesto un monto de ahorro para tu retiro. Eso te dará certeza económica cuando llegue el momento. No importa el monto, lo importante es que ahorres para tu tranquilidad.



3 MANTÉN A FLOTE TU EMPRENDIMIENTO

Sigue estos consejos: reduce tus gastos a los más esenciales, mantener el flujo de efectivo es la pieza clave, piensa qué otros servicios puedes implementar ahora, chequea qué es lo que verdaderamente funciona para tu negocio, supervisa tus salidas de dinero, debes estar seguro en qué gastas e inviertes.



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

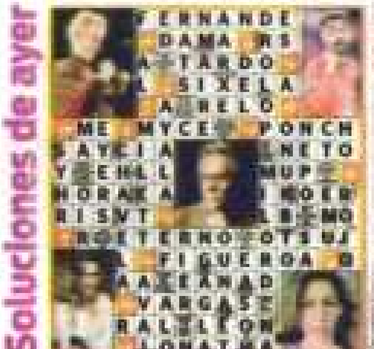
Confusión
Esas personas que confunden "a ver" con "haber"...

Deberían hirviendo cómo corregir eso.

acertijo

Si un mapa tiene una escala de 1 cm = 5 km, y dos ciudades están separadas por 8 cm en el mapa, ¿cuál es la distancia real entre las ciudades?

Soluciones de ayer





El acertijo: Proporción = 18:12. Simplificando dividiendo ambos por 6, la proporción es 3:2.

¿Quién lo dijo?:
Mark Twain.

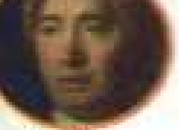
Sudoku

		7			1		5	4
6	5	1	2				8	
			6	3		1		
		8	7					6
7	9	4	3	2				8
			4				9	7
	3	5	8				2	
1	4		5				6	9
				9	2	3		

¿Quién lo dijo?

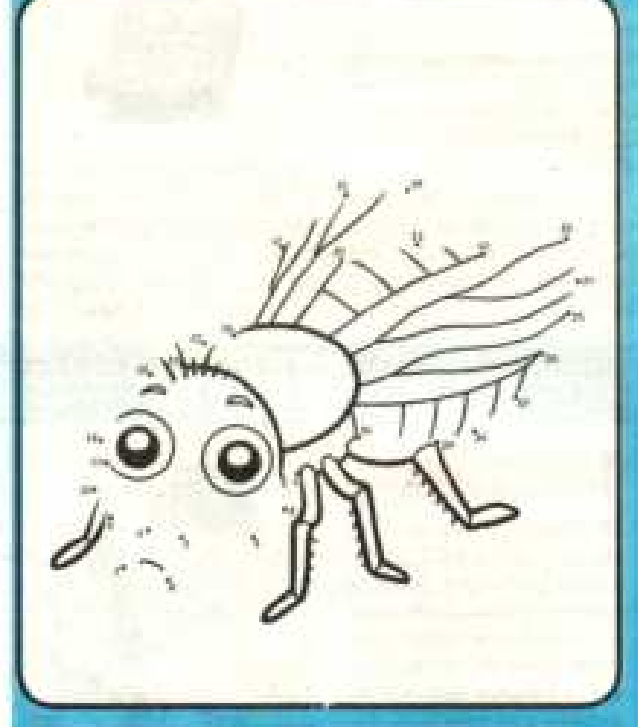
"Debemos obrar como hombres de pensamiento; debemos pensar como hombres de acción."


a) William Wynn Westcott


b) David Hume


c) Henri Bergson

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Sopa de letras

N	K	B	C	X	H	W	J	D	M	A	E	X	C	L	U	S	I	O	N	Y	V	S	E
A	D	I	D	E	M	G	Z	E	A	M	X	Y	O	N	S	W	K	V	C	H	O	J	T
P	R	D	B	I	X	F	T	R	O	E	S	B	P	Q	C	M	A	H	J	T	T	W	V
K	C	R	N	C	U	O	K	E	N	E	G	O	C	I	O	S	D	C	E	I	E	C	U
Q	R	O	X	G	O	B	P	C	S	O	T	U	T	A	T	S	E	R	T	C	E	N	V
H	A	A	N	S	D	N	I	H	N	O	Q	K	M	T	N	S	C	U	O	O	E	B	H
A	I	Z	I	C	O	E	T	O	Y	L	P	G	A	B	N	N	L	M	W	C	P	M	V
S	R	H	L	C	E	T	T	R	U	C	J	Q	E	G	O	O	E	Z	E	R	A	E	M
S	A	H	W	J	N	P	X	A	A	Q	F	T	Y	C	S	R	X	S	P	U	R	I	F
Z	I	E	G	M	T	E	T	I	N	T	N	A	H	D	C	J	I	J	P	H	T	F	V
N	D	T	U	I	A	Q	R	O	M	X	O	C	W	I	Y	D	K	O	S	X	E	Q	M
L	I	Z	A	O	C	J	I	E	Y	E	I	S	A	V	A	H	B	L	P	T	S	P	S
L	S	H	D	F	J	C	R	Y	F	B	E	N	Q	D	A	U	V	I	W	O	Z	G	M
W	B	K	O	N	A	M	V	A	D	I	T	R	G	C	F	L	Y	V	J	E	E	X	H
Z	U	A	Y	U	P	X	R	C	O	E	D	G	I	J	Q	Z	H	I	S	L	W	E	F
M	S	L	T	K	N	Z	E	F	S	U	Q	O	W	P	L	S	M	C	B	R	C	X	G
A	E	C	B	I	J	W	F	I	C	O	M	E	R	C	I	O	S	O	P	Y	B	E	M
K	A	R	Z	O	X	T	U	R	I	U	G	N	I	T	S	I	D	N	C	M	J	B	R
S	X	K	C	P	D	L	I	O	W	B	O	F	C	J	U	R	I	D	I	C	O	S	Y
R	H	I	Z	A	N	L	D	E	G	W	U	N	O	I	C	A	L	S	I	G	E	L	S
A	T	K	Y	D	N	S	E	N	O	I	C	A	G	I	L	B	O	U	M	B	G	O	D
C	K	O	J	R	N	T	L	H	P	S	O	T	I	D	E	R	C	L	J	I	S	X	G
Z	E	B	W	S	T	C	I	P	D	O	P	M	A	C	N	R	K	H	D	A	U	I	T
Y	F	N	K	R	Q	E	P	L	M	W	J	L	V	A	Z	B	O	S	C	Z	T	I	N

ACTO DE COMERCIO

- ACTO
- ACTUACIÓN
- CAMPO
- CASOS
- CIVIL
- COMERCIANTES
- COMERCIO
- CONCEPTO
- CONCRETOS
- CONTRATOS
- CRÉDITOS
- DERECHO
- DIFERENCIAR
- DISTINGUIR
- DOBLE
- ESTATUTOS
- EXCLUSIÓN
- JURÍDICO
- LEGISLACIÓN
- MEDIDA
- MERCANTIL
- MIXTOS
- NECESIDAD
- NEGOCIOS
- OBLIGACIONES
- PARTES
- SUBSIDIARIA
- TÍTULOS

Consultorio sentimental

Mi esposa me controla todo el día

JUAN CARLOS (45). Doctora Cora, mi esposa se ha vuelto muy controladora. No hay día que no deje de llamarme al trabajo por cualquier motivo. Cuando salgo a una fiesta, me timbra el celular por lo menos unas diez veces. Dice que lo hace para saber cómo estoy y si voy a llegar temprano a la casa. Cuando voy a visitar a mi madre, hace lo mismo. Ya me harté de esta situación. Le he dicho que no tiene por qué desconfiar de mí. Pero ella solo responde que lo hace porque quiere estar pendiente de que no me pase nada. Me siento abrumado y quiero dejarla. No sé qué hacer. Usted, ¿qué me aconseja?



RESPUESTA

Querido Juan Carlos, tu mujer es una persona insegura. Quizá es cierto que te ama, pero es muy posesiva. Tal vez cometiste algún desliz y ella se volvió así. Pero nada justifica que te esté vigilando todo el día. Sería bueno que consulten con un profesional para que la ayuden a solucionar ese problema.

Dra. Cora Song / corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Estarías alejando a personas importantes para tus proyectos por no controlar tu carácter, intenta cambiar. En el amor, si dialogas y llegas a un acuerdo, lograrás estabilizar esa relación sentimental.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Tendrás noticias de esa actividad laboral que hace un tiempo se paralizó, necesitarás organizarte. En lo afectivo, esa persona no necesita detalles, es el momento de dialogar y entenderse.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Estás logrando los resultados que habías esperado, confiarás cada vez más en tus talentos. Mostrarte receptivo hace que esa persona se sienta más confiada a la hora de acercarse.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Tus ideas junto con el sentido práctico de un compañero te llevaría a concretar nuevos proyectos. Tienes detalles que van cautivando a esa persona que se muestra desconfiada, paciencia.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Esa idea que parecía irrealizable cada vez adquiere más forma, estás cerca de conseguir tus objetivos. La ilusión que sientes es compartida, pero tu temor a sufrir te hace poner barreras innecesarias.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Tendrás el apoyo de personas que te estiman, hoy lograrás recuperar el orden en tus actividades. Recibes mensajes de alguien que se había distanciado, llega una oportunidad de reconciliación.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
No subestimes el apoyo que puedan brindarte, podrías predisponerte a errores por excesiva confianza. En el amor, no seas orgulloso, esa persona no insistirá mucho tiempo, perdónala.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Aún no te has ganado la confianza de las personas que te rodean, necesitas fortalecer lazos. Sabes lo que a tu pareja le incomoda, es el momento de cambiar y fortalecer los sentimientos.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
La inestabilidad económica te ha tenido desconcertado, pero hoy empiezan a llegar buenas noticias y todo cambiará. Tu ambivalencia confunde a quien amas, muestra más seguridad.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Contrólate y evita reclamos innecesarios, es importante mantener el buen clima laboral. Dirás todo aquello que estabas guardando, tu pareja tomará conciencia de sus errores y cambiará.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Algunos temas familiares te harían perder la paciencia, contrólate y resolverás cualquier obstáculo. En el amor, esa persona conservará el interés si evitas los celos y el deseo de control.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Esa búsqueda que has emprendido tiene respuestas, hoy tendrás noticias favorables en lo laboral. Estás por iniciar una nueva historia sentimental, no pongas límites y déjate llevar por la experiencia.



INDICA LA MANERA
LUCHO REYNA
DIPLOMÁTICO
2ª Y 1ª DEL ABLE
DE ESTA MANERA
LATERALES DE LA "A"
ARTÍCULO EN PLURAL
ALFA, OMEGA
EN ESTE LUGAR
CESIO
NOLBERTO "...SOLANO"
PREFIJO: DEBAJO DE
IDÉNTICOS
ESTAÑO
PATA
MOLIBDENO
SO (ROM.)
IMPAR
DENOTA CANSANCIO
NEGACIÓN
RÍO DE RUSIA
LITRO
AVE CORREDORA
UNO (INGL.)
DISTRITO LIMEÑO
INTERJEC. DE ÁNIMO
LETRA "T" GRIEGA
DELTA
ELBA DE PADUA "..."
A.A....
SONIDO AGRADABLE
BETA
DIGNIDAD PAPAL
7 NOTA MUSICAL
TÁNTALO
RUBÉN ... FUTBOLISTA
ACEPTAR LA HERENCIA
GASTA POCO A POCO
DANZA
INFORME EXPONENTE
ROENTGEN
SIGLA COMERCIAL
VISOR, MIRILLA
AMNISTÍA INTERNAC.
ARTÍCULO NEUTRO
ARGÓN
CERVEZA PASUESA
SOBRINO DE ABRAHAM
RODEADA DE AGUA
SU SEGURO SERVIDOR
ACUDIR
LLEVAR CONSIGO
SAURIO SANGUINEO
RELATIVO A LA BILIS
NEÓN
GITANO

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆ 2018677 ✆ 936098953
@perezalbela

Rinitis alérgica: prevención y tratamiento natural

La rinitis alérgica se presenta como una inflamación de la mucosa nasal causada por una respuesta del sistema inmune frente a sustancias como el polen, los ácaros del polvo, la caspa de animales o el moho. Aunque muchas personas la experimentan como un mal estacional, puede manifestarse durante todo el año.

Una forma efectiva de manejar esta condición consiste en identificar los desencadenantes ambientales y minimizar su presencia. Existen además múltiples alternativas naturales que complementan el cuidado diario:

-Bromelina, enzima presente en la piña y la papaya, contribuye a mejorar la respiración al disminuir la inflamación. Los enjuagues nasales con solución salina ayudan a limpiar las fosas nasales y descomprimir los tejidos.

-Los probióticos, presentes en alimentos como el chucrut, el miso o el tocosh, fortalecen el sistema de defensa intestinal, estrechamente relacionado con la respuesta inmune frente a los alérgenos.

- a espirulina y la ortiga demostraron efectos antiinflamatorios naturales y capacidad para reducir los síntomas alérgicos. La quercetina, presente en el brócoli, té verde, membrillo y manzana, estabiliza la liberación de histamina. La vitamina C, conocida por su acción antioxidante, ayuda a reducir la inflamación y refuerza el sistema inmune.

El magnesio actúa como un relajante natural, aliviando la constricción de las vías respiratorias y favorece la regulación de la respuesta inmune. Su efecto calmante también contribuye al equilibrio emocional, reduciendo el impacto del estrés. La vitamina B6, por su parte, interviene en la producción de neurotransmisores que regulan la respuesta inmune e inflamatoria, y mejora la absorción del magnesio.

Incorporar técnicas de relajación como meditación o respiración profunda mejora el bienestar general y ayuda a controlar los síntomas.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

ÁMSTERDAM. El Rijksmuseum de Ámsterdam exhibe un condón realizado alrededor de 1830, y que lleva una estampa erótica de una monja con tres clérigos, lo que según ofrece una visión de la sexualidad.



Capturan a cebra fugitiva en EE.UU.

TENNESSEE. Una cebra "fugitiva" fue finalmente capturada en el estado de Tennessee, Estados Unidos, tras una semana de búsqueda y devuelta a sus dueños en helicóptero.

El animal, que había sido reportado desaparecido poco después de que fue adquirido por una nueva familia, fue hallado pastando cerca de la Interestatal 24.

Por su parte, autoridades locales compartieron imágenes del insólito rescate y cuya captura se ha convertido en viral en las redes sociales.